

Warunki prenumeraty:
w Warszawie: rocznie Rb. 4,
półrocznie Rb. 2, kwartalnie
Rb. 1. W Królestwie i Ce-
sarstwie: rocznie Rb. 5, pół-
rocznie Rb. 2.50, kwartalnie
Rb. 1.25. Zagranicą rocznie
Rb. 6. Za odnośnienie do do-
mu dopł. się miesięcznie k. 5.
Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jedno-
szpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronie okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedynczy kosztuje
10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.
Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36.** Telefon 40.29.
Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz
niedzieli i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2.
Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Źródło piękności

PRZECIW

PIEGOM, PRYSZCZOM

i wszelkiego rodzaju wysypkom, jak rów-
nież zamiast kremu do twarzy używa obe-
nie zagranicą arystokracja jedynie

MYDŁO „FLORA” WYNAŁAZKU

D. HARTMANA w Wiedniu^{1/1}.

MYDŁO „FLORA”

HARTMANA.

Jedyny prawdziwy środek na całą kuli
ziemskiej. Polecany gorąco przez wielu le-
karzy i profesorów wiedeńskich. Do naby-
cia wszędzie.

Jan Zaleszczyński

Rymarska 18.

POLECA

swój puder

Cena pudełka

15 k., 30 k., i 50 kop.

Puder higieniczny bez szko-
dliwych
składowych części w 3-ch ko-
lorach, przylega niedostrzegal-
nie na skórze.

Alkohol, krem ogórkowy

udelikatnia i wybiela skórę, za-
pobiega pryszczom, działa ścia-
gająco, wyrobu apteki

M. Malinowskiego,
w Warszawie, Nowy-Świat 35.



BOROXYL

**Ochronna marka zatwierdzona w Rosji
za № 3717.**

Płyn do utrzymania twarzy w ciągłej odporności
przeciw wszelkim atmosferycznym i innym ze-
wnętrznym szkodliwym wpływom. Przyjemnie chłodzi
i odświeża twarz, nadając cerze delikatną i
matową białosć. Żądać w składach aptecznych
i perfumerjach.

Cena flakonu w Królestwie Polskiem 60 kop.
w Cesarstwie 75 kop. Główny skład w Warsza-
wie: w aptece **Żelazna Brama № 8**, oraz w zna-
czniejszych składach aptecznych i perfumerjach.



Tylko dla

MEŹCZYZN

cierpiących na przedwczesne osłabienie nerwów
najlepszym środkiem okazał się

MUIRACITIN.

Tysiące lekarzy zaznaczają prędkie i skuteczne działa-
nie tego preparatu. Muiracitin przygotowuje się w pi-
gułkach, łatwych do przyjmowania, jest zupełnie niesz-
kodliwy i znakomicie pomaga przy przedwczesnym upad-
ku nerwowego systemu i płciowym osłabieniu.

Cena flakonów: po 250 pig. — Rbl. 20; 150 pig. — Rbl.
12—; 80 pig. — Rbl. 8 — i 50 pig. Rbl. 5.

Uprasza się o zwracanie względem interesującej bro-
szury do

Kantoru Chemicznych Preparatów, S.-Petersburg, New-
ski Prospekt, dom Singera № 158.

Skład dla całej Polski: Farmaceutyczne i Chemiczne Ak-
cyjne Towarzystwo **HENRYK WELT**, Warszawa,
ul. Przejazd № 5.

Muiracitin można nabywać we wszystkich aptekach.
Zwracać uwagę na fabryczną markę.

Ekstrakt orzechowy

do farbowania siwych włosów wynalazku

JULJANA JÓZEFOWICZA.

Jest to najlepsza roślinna farba, którą można w przeciągu
10-ciu minut ufarbować posiwiąle włosy na kolor: **czarny, brzo-
natny, szatyn i blond.** Flakon większy rb. 2.25. Flakon
średni rb. 1.50.

(Pudełko z 6-ma próbnymi flak. rb. 3.30). Flakonik próbny 60 kop.
Dostać można w skład. materiałów aptecznych i u fryzjerów.

Główny Skład w Warszawie w Perfumerji
ANDRZEJA STANKIEWICZA (dawniej JÓZEFOWICZA) Nowo-Senatorska 2.

➡ Prenumerata „Kosmetyki” w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal.,
kwartalnie kor. 3.75 hal.

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie. ➡

Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boule-
vard de Strasbourg.

MYDŁO „MODERNE“

Tow. Akc. Fryderyk Puls

nabywać można we wszystkich większych perfumeryjach i sklepach własnych Towarzystwa przy ul. Wierzbowej (Plac Teatralny) № 11 i Nowy Świat № 41.

MACZKA NESTLE'A

zawierająca najlepsze mleko alpejskie.
Idealny pokarm dla dzieci. Od 40 lat przez lekarzy całego świata gorąco polecany.
Oryginalne tylko we francuzkiem opakowaniu.
Wystrzegać się niemieckich falsyfikatów, szkodliwych dla zdrowia.

Migrena jako przyczyna siwienia i wypadania włosów.

Przyczyn wypadania włosów jest dużo, i każda z nich oczywiście wymaga innego leczenia. Jeżeli zwalczać będziemy *przyczynę* choroby, wówczas leczenie da wyniki pomyślne, gdy natomiast błędnie będziemy po omacku, lecząc tylko same *objawy*, wówczas albo nie, albo też bardzo mało wskoramy. Na przykład, włosy bardzo często wypadają po tyfusie lub innych chorobach infekcyjnych, jak również bardzo często w przebiegu blednicy, niedokrwistości, neurastenii. W takich razach pierwszą zasadą racjonalnego leczenia będzie nie stosowanie środków miejscowych, lecz pokrzepianie organizmu posiłnem odżywianiem, w celu przywrócenia ustroju do równowagi fizyologicznej.

Jedną z częstych przyczyn wypadania włosów, zwłaszcza u kobiet, jest migrena. Ponieważ laicy mają o tej chorobie nie bardzo dokładne pojęcie, i często albo bagatelizują to cierpienie, albo też naodwrot choroba ta przejmując ich zbytnią trwogą, więc uważam za pożyteczne zapoznać z nią czytelników „Kosmetyki“. Pragnę przedstawić istotę jej w świetle nowoczesnych badań naukowych, opierając się głównie na wywodach znanego neuropatologa prof. *Mendel'a* — i podać te wypróbowane zabiegi i środki, które rozporządza nowoczesna medycyna w walce z tem uporczywym cierpieniem.

Migreną lub hemieranią w typowym tego słowa znaczeniu nazywamy występujące perjodycznie bóle jednej połowy głowy (najczęściej lewej), przyczem w odstępach pomiędzy temi bólami chorzy czują się zupełnie dobrze.

Osoby, cierpiące na migrenę, dostają jej napadu bardzo często bez żadnej przyczyny. Naprzykład, ktoś kładzie się spać zupełnie zdrowym, śpi całą noc bardzo dobrze, rano zaś budzi się z bardzo silnym bólem w jednej połowie głowy, i ból ten trwa nieraz cały dzień. Ból rozpoczyna się zazwyczaj w skroni, przechodzi na czoło i oko. W początku jest tępy i głęboki, później staje się więcej powierzchownym, a przy dotknięciu skóry zwiększa się. Charakter napadu mi-

greny jest tak różnorodny u różnych osób, iż bardzo słusznem jest zdanie, wypowiedziane przez jednego z lekarzy: *każdy chory ma swoją migrenę*. Napadowi migreny towarzyszą najróżnorodniejsze nieraz objawy: ucisk pewnej części głowy, jak gdyby ją kleszcze ścisnęły, skłonność ku ziewaniu, apatja, której towarzyszy nieraz zupełna śpiączka, łzawienie jednego lub obydwu oczu, ślinotok, obawa światła, uczucie zimna naprzemian z uczuciem gorąca, wreszcie zawroty głowy, do których przyłączają się nieraz mdłości i wymioty, powtarzające się kilka lub kilkanaście razy i trwające nieraz przez kilka godzin. Na tem zazwyczaj kończy się napad; ból stopniowo się zmniejsza, ogólny stan się poprawia, chorzy zasypiają głęboko na dłuższy czas i budzą się zazwyczaj zupełnie zdrowymi.

Każdej migrenie towarzyszy, jak rzekliśmy, silny ból głowy, nie znaczy to jednak, że każdy ból głowy jest migreną.

Ból głowy, zależny *wyłącznie od migreny*, rozpoznaje się po tem, że powraca napadami, rozpoczyna się zazwyczaj w godzinach rannych, zaraz po przebudzeniu, zwiększa się do południa i prawie zawsze ustępuje wieczorem, po czem następuje stan normalny. Dalej migrenę wyróżnia od innych zwykłych bólów głowy to, że zajmuje tylko jedną (najczęściej lewą) połowę głowy i wreszcie, że towarzyszą jej zaburzenia w trawieniu: utrata apetytu, mdłości, wymioty etc. Prócz tego, co jest rzeczą bardzo charakterystyczną, u cierpiących na migrenę daje się konstatować objaw kosmetyczny: siewienie włosów, które jest przedwstępnym objawem następczego wypadania ich.

To odróżnienie migreny od zwykłych bólów głowy jest dla tego ważne, że migrena wymaga zupełnie *odmiennego leczenia*, niż ból głowy.

Co się tyczy **przyczyny** migreny, to na pierwszym miejscu wymienić należy dziedziczność. Mało jest chorób, któreby tak często przekazywane były potomstwu, jak to cierpienie. Prof. *Mendel* wykazał dziedziczność u 75% swoich pacjentów. Dziedziczność ta bywa niejednakowa: raz w prostej, raz w bocznej linii, czasami bywa, że jedno pokolenie jest zdrowe, i migrena objawia się dopiero w następnych pokoleniach (t. zw. atawizm). Prócz tego statystyczne dane wykazały, iż matki przekazują córkom częściej skłonność do tej choroby, niż ojcowie synom. To też

kobiety częściej zapadają na migrenę, niż mężczyźni: na 4 kobiety przypada jeden mężczyzna.

Co się tyczy wieku chorych, to zauważyć należy, iż migrena występować może prawie we wszystkich okresach życia, lecz najczęściej spotykamy ją w okresie pomiędzy 13 — 45 rokiem życia (to znaczy u kobiet w okresie czasu od zapoczątkowania do ukończenia życia płciowego).

Do momentów sprzyjających powstawaniu migreny zaliczyć należy również uchybienie przeciw dyecie, naprz. nadmierne używanie napojów wysokowych, palenie mocnego tytoniu, przeciążenie umysłowe, wpływy psychiczne, siedzący tryb życia, brak ruchu i świeżego powietrza.

Istota migreny nie jest jeszcze dostatecznie wyjaśniona, objaśnić ją można jednakże zmianami w składzie krwi, czyli chwilowem zatruciem organizmu. To przypuszczenie znajduje niejako potwierdzenie w fakcie spostrzeganym nieraz u osób, cierpiących na migrenę, u których nie można było stwierdzić ani dziedzicznych ani innych wpływów. Po bliższem i dokładnem badaniu okazuje się, że osoby te, dotychczas zupełnie zdrowe, zaczęły farbować włosy, i od tego czasu datuje u nich migrena. Dalsze wywiady stwierdzają, iż do farbowania używano przeważnie preparatów szkodliwych, aż wreszcie po nitce dochodzi się zazwyczaj do kłębka.

Z własnej praktyki mogę przytoczyć kilka takich przypadków, w których farbowanie włosów preparatami szkodliwymi, zawierającymi ołów, było przyczyną silnych bólów głowy, przypominających objawami swemi migrenę. Fakt ten ma bardzo ważne znaczenie zarówno dla lekarza jak i dla pacjenta, gdyż, jak zobaczymy dalej, *decyduje odrazu o wyborze zabiegów leczniczych*.

Co się tyczy *leczenia* migreny, to jest ono nader trudnem i skomplikowanem, gdyż wymaga subtelnej indywidualizacji: *zupełne i radykalne* wyleczenie, ze względu na dziedziczenie tej choroby, udaje się tylko w bardzo rzadkich wypadkach, można jednakże zmniejszyć siłę i liczbę napadów. Mówiliśmy wyżej, że każdy chory ma „swoją migrenę”; to samo możemy powiedzieć o lekach, iż każdy chory ma „swoje lekarstwo”.

Osoby, cierpiące na migrenę, wiedzą doskonale z doświadczenia, jakie przeważnie przyczyny powodują u nich napady, mogą przeto ustrzedz się od szkodliwych wpływów, jakimi są przeważnie niezachowanie diety, niewyspanie, brak ruchu i świeżego powietrza, i t. d. Zapobiega również napadom hydropatja i gimnastyka.

Co się tyczy leków, to jest ich bardzo dużo, lecz środka pewnego, „nieomylnego”, „radykalnego”, „niezawodnego” medycyna nie zna dotychczas. Są tylko mniej więcej leki wypróbowane, oddające dobre usługi w takich poszczególnych przypadkach, w których z całą dokładnością udało się skonstatować *przyczynę* cierpienia i na nią podziałać.

A więc: osobom małokrwistym pomagają znakomicie środki wzmacniające, a przede wszystkim preparaty żelaza; cierpiącym na niestrawność zalecić należy ścisłą dyetę; osoby dotknięte podagrą, reumatyzmem, powinny pić wody alkaliczne i t. d. Pobyt w lecie w miejscowości lesistej i górskiej przynosi ulgę, morskie powietrze natomiast i kąpanie się w morzu nie są odpowiednie dla takich chorych.

Co się tyczy leczenia samego napadu, to środków leczniczych namnożyło się w ostatnich czasach bardzo dużo: szumnie są reklamowane w ostatnich czasach różne naramienniki, obrączki i ochładzające antimigrenowe; z punktu widzenia naukowego nie wszystkie one wytrzymują krytykę, nie można im jednak odmówić pewnego działania *sugestyjnego*, a każda chociażby najmniejsza ulga w cierpieniu już coś znaczy.

Z preparatów farmakologicznych najlepiej i najpewniej działają: *fenacetyna, aspiryna, brom, kofeina i arszenik*.

Wpływ elektryzacji na zmniejszenie siły i napadów migreny nie został jeszcze dokładnie wyjaśniony.

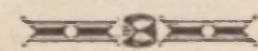
Wreszcie na zakończenie radzę osobom cierpiącym na migrenę i farbującym włosy, zaprzestać stanowczo farbowania, gdyż jest to jedyny **radykalny i wypróbowany** sposób pozbycia się tego przykrego cierpienia.

Ten sposób leczenia stosowałem niejednokrotnie u swoich pacjentek i zawsze z bardzo pomyślnym wynikiem. To też lekarze w wywiadach swoich powinni na ten moment szczególną zwrócić uwagę — pacjenci zaś, a głównie pacjentki niechaj nie ukrywają tej tajemnicy, pomnąc na to, że: 1) mogą łatwo pozbyć się uporczywego cierpienia i 2) ocalić od zagłady swe włosy.

Dr. H. Zamenhof.



O używaniu pudru.



Puder ma bardzo obszerne zastosowanie w dermatologii, to też powinien być stosowany prawie wyłącznie jako środek leczniczy; użycie jego jako środka *par excellence toaletowego* powinno być ograniczone do minimum, albowiem hojną ręką sypany na twarz przynosi więcej szkody, niż jest w stanie zdziałać coś dobrego. Puder—to swego rodzaju narkotyk: raz zastosowany staje się wkrótce zgubnym nałogiem, od którego już potem kobiety nie są w stanie odzwyczaić się. A narkotyk ów jest tem szkodliwszy, iż

rzadko bywa „hygienicznym“ w całym tego słowa znaczeniu: najczęściej zawiera preparaty metaliczne (ołów, bizmut, cynk), które szkodliwie działają na skórę w ogóle a na cerę w szczególności, wysuszając ją nadmiernie i nadając jej szaro-żółte zabarwienie. Takimi „upiększającymi“ właściwościami odznaczają się zwłaszcza niektóre zagraniczne pudry, sprzedawane przez różnych fabrykantów za bardzo wysoką cenę. Jedyną nieszkodliwą częścią składową tych pudrów jest... bardzo ładne pudełko, które bez ujemy dla zdrowia może być użyte do każdego celu.

Wskazań kosmetycznych do używania pudru niema wcale: nierozsądnie więc postępują kobiety z tak zwaną tłustą cerą, które pudrują twarz rzekomo „dla pozbycia się tłustości i wysuszenia jej cokolwiek“, gdyż puder zatyka ujścia gruczołów łojowych, w których wskutek tego nagromadza się cały zapas tłuszczu; tłuszcz ten z biegiem czasu sprowadza ucisk na naczynia żyłne, przez co wytwarza przeszkodę w prawidłowym krążeniu krwi: krew żylna nie może swobodnie odpływać, żyły się rozszerzają, i jako najkonsekwentniejszy objaw tego wszystkiego mamy rozszerzenie żył, czyli czerwono fioletowe zabarwienie cery, widoczne zwłaszcza na nosie.

Jeszcze mniej racjonalnem jest stosowanie pudru przez osoby, obdarzone tak zwaną „suchą cerą“. Dla takiej cery puder jest niemniej szkodliwym niż mydło. Sucha skóra stale pudrowana, staje się jeszcze więcej suchą, martwą niemal; traci swą elastyczność i soczystość; w kątach ust i powiek, na skroniach i policzkach zjawiają się zmarszczki — zwiastuny przedwczesnego uwiadu twarzy. Zmarszczki te są nieuniknionym objawem utraty soczystości oraz elastyczności. Wystarcza niekiedy kilku lat, ażeby z kobiety młodej, pełnej blasku i życia uczynić zgrzybiałą istotę o wysuszonej jak pergamin skórze.

Dalszem następstwem nieracjonalnego stosowania pudru bywa niekiedy zupełny zanik wydzielin z gruczołów skórnych. Z powodu niedostatecznego zraszania skóry temi wydzielinami naskórek tworzy szorstką powierzchnię, sprawiającą nieprzyjemne wrażenie; do tej szorstkości przyłącza się wkrótce cały szereg wykwitów skórnych, w postaci plam, wągrów, pryszczyków, których leczenie połączone bywa zazwyczaj z wielkimi trudnościami, a wiadomo, o jaką rozpacz przyprowadza kobietę taki wykwit.

Przedstawiłem obraz spustoszenia, jakie czyni na twarzy kobiety puder szkodliwy, t. j. zawierający substancje metaliczne. Jestem jednak przekonany, iż kobiety mimo to lgną do pudru, i żadne ostrzeżenia nie zdołają odciągnąć ich od tego ponętnego narkotyku, który jak morfina sprawia w pierwszej chwili uczucie błogie, a potem.... to też pragnę zarówno dla osób, u których używanie pudru stało się już nałogiem, jak niemniej dla osób, które tego narkotyku jeszcze nie kosztowały, a zakosztować zapragną — podać kilka rad i wskazówek, dotyczących się używania pudru.

Do pudrowania powinien być używany wyłącznie krochmal doskonale sproszkowany i przez gęste je-

dwabne sito odsiany. Dobry czysty krochmal musi być śnieżnej białości, bez woni i smaku, w dotknięciu powinien być kruchy a przy ściskaniu pomiędzy palcami wydawać dźwięk charakterystyczny. Dobry krochmal jest lżejszy od wody. Do pudrów używać można wszystkich gatunków krochmalu, których jest kilka. Najlepszym jest krochmal *ryżowy* (Poudre de Riz, Amylum oryzae), który ma ustaloną i zasłużoną reputację. Taki puder wistocie odświeża skórę, pochłania nadmiar potu, tłuszczu i jednocześnie upiększa. Niestety, krochmal ryżowy ulega bardzo często zafalszowaniom łojkiem (talkiem) i kredą.

Krochmal *pszenny* (Amylum tritici) ma odcień więcej biało niebieskawy, matowy.

Krochmal *karioflany* (Amylum solani) ma kolor żółtawy.

Krochmal *kukurydzowy* czyli t. zw. angielski różni się od poprzednich gatunków większymi rozmiarami ziarenek.

Każdy gatunek krochmalu może być używany do pudru; zwilżenie spirytusem, dokładne wysuszenie, sproszkowanie i odsianie podnosi jego zaletę. Taki krochmal, zaperfumowany dla przyjemnej woni olejkiem eterycznym, nie drażniący skóry, nie sprzeciwia się zasadom higieny; każda jednak rzecz ma swoje „ale“: otóż taki puder słabo się trzyma i stosunkowo słabo wybiela skórę; to też kobiety niezbyt faworyzują krochmal i lgną do tak zwanych „pokrywających pudrów“, i tym sposobem blanszują się zamiast pudrować.

Nie też dziwnego, że fabrykanci kosmetyków umieli wyzyskać te wymagania, produkując przedewszystkiem to, co przynosi korzyść ich kieszeni a nie urodzie i zdrowiu łatwowiernych klientek. Stosując się do ogólnych wymagań, przemysł kosmetyczny stworzył t. zw. płynne pudry, idealne — nie przeczę — z punktu widzenia chwilowej urody, lecz zgubne w swoich następstwach, gdyż do wyrobu płynnych tych pudrów najczęściej używaną bywa biel ołowiana, (blejwajs), jako substancja najlepiej „pokrywająca“.

Tyle à propos pudrów. Teraz słów kilka w sprawie samego pudrowania.

Pudrować twarz należy lekko, artystycznie niemal; puder powinien przylegać do twarzy lekkim niedostrzegalnym pyłkiem, jak puszek na świeżej brzoskwini. Zbyt obfite namaczenie oszpeca twarz, to też w tym kierunku kobiety powinny dojść do takiej precyzyjnej perfekcji, żeby nie tylko oko obce powątpiewało, iż skóra jest pokryta tym puszkami — lecz nawet sama osoba pudrująca się powinna mieć złudzenie, iż matowo biała cera jej jest naturalną — wówczas efekt będzie bardzo dobry.

Pudrując się należy lekko dotykać pudru puszką, aby na nim osiadło bardzo mało pyłku. Nie należy skóry *wycierać* puszką, lecz subtelnie i szybko, jak gdyby w przelocie, dotykać jej. Należy również starannie unikać dotykania pudrem warg oraz oczu. Pudrowanie powinno być równomierne na całej twarzy, gdyż inaczej niedotknięte miejsca będą się

wydawać ciemnymi, przez co bardzo łatwo mogą zdradzić tajemnicę tego zabiegu toaletowego.

Na zakończenie podaję przepis na kilka nieszkodliwych pudrów.

Rp.
Amyli Pistaciae
Talci veneti \overline{a} 100,0
Essent. rosar. 0,06
„ lavand. 0,03.

S. Poudre de toilette à la pistache.

Rp.
Siliciac subt. 100,0
Talci ven. alcohol. 50,0
S. Poudre de toilette.

Rp.
Talci praep. 25,0
Glycerini 20,0
Boracis 1,0
Aq colon. 25,0
„ dest. 200,0
M. D. S. Pasta.

Rp.
Talci veneti alcohol. 10,0
Boracis 1,0
Spermaceti 10,0
Ol. amygd. dulc. 20,0
M. D. S. Pasta.

Rp.
Cartamini 1,0
Talci ven. alcohol.
Spermaceti \overline{a} 10,0
Ol. amygd. dulc. 20,0
M. D. S. Pasta.

J. S-ki.

Kąpiele jako czynnik higieniczny i kosmetyczny.

(Dalszy ciąg).

4) *Kąpiele parowe* (t. zw. łaźnie parowe). Czynnikiem tu dźwiągającym jest powietrze, nasyczone parą gorącą; takie kąpiele są bardzo dobrze znoszone niemal przez wszystkich zdrowych ludzi; jako środek

lecniczy są one bardzo skuteczne w niektórych przewlekłych cierpieniach: reumatyzmie, bólach nerwowych, niezżytach pęcherza, głównie zaś w rwie kulszowej (ischias). Można zwiększyć ich skuteczność dodaniem jakiegokolwiek bądź rośliny aromatycznej. Kąpiele takie bierze się zazwyczaj w specjalnych łaźniach, do których wpędzają wielką ilość pary wodnej. Odróżniamy t. zw. łaźnie *ruskie*, *tureckie* oraz *egipskie*.

Ruskie łaźnie są to kąpiele parowe, po których kąpiący się poddają się jeszcze zimnemu prysznicowi. Takie łaźnie z punktu widzenia higienicznego i kosmetycznego są zabiegiem arcyznakomitym: sprawiają łatwość w ruchach, nadają ciału zwinność, giętkość, oczyszczają całkowicie skórę, rozszerzając jej pory, zapobiegają powstawaniu różnych wykwitów a niekiedy zwalczają istniejące już.

Egipskie oraz tureckie łaźnie zasadzają się na tem, że kąpiący się stopniowo przechodzą z jednego pokoju do drugiego, następnie do trzeciego i czwartego, w których temperatura jest coraz wyższą. Po skończonej kąpieli rozpoczyna się procedura masowania połączona z nacieraniem wonnemi maściami, potem biorą prysznic z letniej wody, a po skończeniu całej tej procedury kąpielowej kładą się spać, owinąwszy się w ciepłe kołdry. Tak postępują zazwyczaj na Wschodzie zarówno mężczyźni jak i kobiety, gdzie czystość ciała przestrzegana jest nie tyle może ze względów higieny, ile raczej jako postulat religijny. Nigdzie może zasada czystości ciała nie jest tak skrupulatnie przestrzegana jak w Japonii. Od najbogatszego do najbiedniejszego, od ministra do pracującego w pocie czoła robotnika — każdy w Japonii uważa za swój pierwszy i nieodzowny obowiązek *co dzień się wykąpać*. Tej właśnie czystości zawdzięczają japonki piękny połysk, delikatną matowość oraz elastyczność skóry.

Kąpiele częściowe.

1) *Kąpiele nożne letnie*. Takie kąpiele są wybornym środkiem higienicznym, utrzymującym nogi w ciągłej czystości; powinny być zwłaszcza często brane przez osoby, które dla jakichkolwiek bądź powodów nie mogą brać często kąpieli ogólnych. Osoby cierpiące na nadmierne pocenie się nóg powinny brać takie kąpiele bezwarunkowo *codziennie*; jestto jedyny racjonalny, zarówno zapobiegawczy jak i leczniczy środek w leczeniu tego nader nieprzyjemnego cierpienia.

2) *Kąpiele nożne gorące* odcinają krew do kończyn dolnych, wskutek czego zmniejsza się jej ilość w organach wyżej położonych. Na tem zjawisku polega zastosowanie takiego rodzaju kąpieli w celach leczniczych. Mianowicie, gdy chodzi o odciążenie zbytnio nagromadzonej krwi w jakimś organie (przy ciężkości i bólach głowy, szumie w uszach, zapaleniach oczu), natenczas stosuje się gorącą kąpiel nożną. To wody powinna być tak gorącą, jak tylko ją znieść można; czas trwania — od 10 — 15 minut.

3) *Kąpiele nożne chłodne lub zimne.* Kąpiele takie mogą być stosowane jedynie z polecenia lekarza, w celu chwilowego znieczulenia nóg lub zmniejszenia stanu zapalnego w niektórych przypadkach oparzeń.

4) *Kąpiele siedzeniowe.* Zastosowania higienicznego ani kosmetycznego kąpiele takie nie mają. Są jedynie używane wówczas, gdy chodzi o zmniejszenie stanu zapalnego narządów jamy brzusznej. Są bardzo często zalecane w chorobach kobiecych. Przyrządza się takie kąpiele z wody czystej (letniej) lub z dodatkiem krochmalu, soli, otr. pszennych.

Jeżeli z jakichkolwiek bądź powodów używanie ogólnych (całkowitych) kąpiele połączone bywa z pewnymi trudnościami, należy codziennie *obmywać* przynajmniej gąbką całe ciało. Taka procedura będzie wystarczającą zarówno ze względów higienicznych, jakoteż kosmetycznych. Taki zabieg wymaga nie wiele czasu, nie sprawia prawie żadnych kłopotów, a korzyści przynosi nieobliczone.

Najsamprzód należy obmyć piersi, potem plecy, i tak kolejno obmywa się całe ciało, prócz szyi, twarzy, rąk, włosów, wymagających procedury innej, niż obmywanie gąbką. Po obmyciu gąbką należy ciało wytrzeć dobrze bardzo suchym, ciepłym, szorstkim ręcznikiem.

Do obmywania gąbką najlepiej nadaje się woda letnia, której t^o, w miarę gustu osobistego, można stopniowo obniżać. Pokój, w którym skutecznia się procedurę powyższą, powinien być bezwarunkowo ogrzewany (oczywiście prócz letnich miesięcy). Pora dnia nie odgrywa żadnej roli — nie należy jednak obmywać się zaraz po jedzeniu, gdyż obmywanie takie przeszkadza trawieniu.

Gdy mowa o kąpielach i obmywaniu, nie można naturalnie pominąć milczeniem mydła. Otóż w kąpiele ogólnej należy używać mydła dopiero w końcu, poczem po raz drugi trzeba się obmyć czystą wodą. To samo należy czynić przy obmywaniu się gąbką. Wybór mydła jest rzeczą obojętną; mydło powinno być dobre, to znaczy: dawać obfitą pianę, zmywać brud i nie drażnić skóry; tym wszystkim wymaganiom najlepiej odpowiada mydło przetłuszczone, białe, *nie pachnące*.

Ze względów zarówno estetycznych jak i higienicznych należy potępiać kąpanie się w wodzie, która służyła już przedtem innej osobie, to też bardzo wstępnym wyda się chyba każdemu wybryk dworaków angielskich, co pili szklankami wodę z wanny, w której kąpała się królowa Anna de Boleyn.

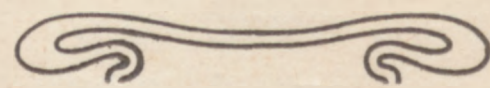
I w naszych czasach zdarzają się takie wybryki. Do jednej z arystokratycznych miejscowości kąpielowych zjeżdża co rok słynna ze swych wdzięków, brylantów i dziwactw piękność „szampańska“, która raz w tygodniu bierze kąpiel z wina szampańskiego; po kąpiele wino to zlewaniem bywa do butelek i sprzedawaniem przez pomysłowego przedsiębiorcę za bardzo

wysoką cenę licznej rzeszy wielbicieli, a na reuniach, urządzanych na cześć tej „gwiazdy“ wielbiele tem winem piją jej zdrowie!

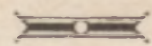
Smacznego!

Dr. W. M.

(D. c. n.)



Dyskusja w sprawie reformy stroju kobiecego.



V.

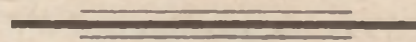
Kwestja szkodliwości i nieszkodliwości gorsetu istnieje jeszcze tylko u nas, w Paryżu została już ona dawno rozwiązana w ten sposób, że pierwszorzędne pracownice gorsetów pozostają pod ścisłym kierunkiem lekarzy, podług wskazówek których wykonywane są precyzyjne modele, z szerokim uwzględnieniem indywidualności. Tam może się zaopatrzyć każda kobieta w gorset, który jej nie a nie nie zaszkodzi; czy szczupła, czy tęga, czy wysoka, czy niska, czy zdrowa, czy chora — lekarze (przeważnie kobiety), którym powierzono kierunek nad pracownią, biorą miarę i badają jednocześnie skrupulatnie każdą klientkę co do stanu zdrowia.

Coś podobnego przydałoby się i u nas. Bo jeżeli przed rozpoczęciem gimnastyki uważamy za racjonalne, aby badał lekarz każdorazowo stan zdrowia — to tembardziej w takich wypadkach. Zasięgnięcie rady i wskazówek lekarza uważam zwłaszcza za niezbędne, kiedy panna wkłada po raz pierwszy na siebie gorset; wówczas być może byłoby mniej pań cierpiących na blednicę i histerję. Ciekawa jestem, jak zapatrywać się będą na mój projekt lekarze i właścicielki tutejszych pracowni. Co do tych ostatnich jestem z góry przekonana, że wyśmieją mój projekt, bo każda z nich święcie wierzy, że tylko jej wyroby są najlepsze, najhigieniczniejsze na całym świecie. Na dowód przytoczę fakt charakterystyczny.

W zeszłym roku, będąc w Paryżu, kupiłam sobie taki gorset modelu „ceinture“. Po powrocie do Warszawy zapragnęłam obstałować sobie taki sam; zwiedziłam wszystkie niemal pracownice tutejsze, lecz nigdzie nie chciano, czy też nie umiano wykonać obstałunku podług podanych wskazówek, a w niektórych pracowniach odpowiedziano mi nawet ironicznie, że z takim żądaniem powinnam udać się do lekarza lub zakładu ortopedycznego, że gorset jest gorsetem, a nie bandażem higienicznym...

To też z wielkiem uznaniem witam podjętą przez Redakcję „Kosmetyki“ ankietę w tej sprawie i sądzę, że nie tylko każda z czytelniczek, lecz szerszy ogół matek, lekarzy i osób zainteresowanych wypowie swoje zdanie w kwestji reformy ubrania kobiecego, i że może nareszcie w ten sposób sprawa ta doczeka się właściwego i kompetentnego wyświeślenia.

Życzliwa.



VI.

Z estetycznego punktu widzenia biorąc sprawę (ocenę strony higienicznej pozostawiam osobom kompetentnym), kładę przedewszystkiem nacisk na to, że kobieta nigdy nie powinna wtlaczać swej postaci w szablon, ukuty ręką modniarki: powinna dostosowywać ubiór do swojej twarzy, po-

stawy, wzrostu i kształtów, co za tem nie idzie, ażeby miała stroić się ekscentrycznie, bo ekscentryczne ubranie nie może sprawiać estetycznego wrażenia.

Naprzykład, kobieta wysoka, dobrze zbudowana, o kształtach klasycznych powinna nosić obcisłe, wąskie staniki, obciągnięte na biodrach, szczelnie przylegające rękawy i gładką spódniczkę; taki strój czyni już zbytecznym wszelki gorset, a kobieta w takim stroju uwydatni w całej pełni swe kształty. Kobietom szczupłym najlepiej będzie do twarzy w sukni, w której jest pełno zmarszczek, bufek. Kobietom o rysach więcej męzkich, jest najlepiej do twarzy w sukni, przypominającej krojem swoim więcej ubiór męzki.

Barwa sukni odgrywa również wybitną rolę w sprawie wyglądu estetycznego. Na tym punkcie moda jest mniej wymagalną, to też kobiety na *kolor* sukni powinny zwracać największą uwagę i polegać na własnym dobrym smaku, który można sobie wyrobić.

Modniarka.

VII.

Hygieniczny gorset powinien zadość uczynić następującym wymaganiom: nie powinien być twardy i naszywany stalkami; spięcie z przodu powinno być cienkie i giętkie, boki zaś tak naszywane, by gorset poddawał się wszystkim zgięciom figury. Gorset powinien *obejmować* figurę, ale nie przyciskać, nie ugniatać jej. Taki gorset jest wygodny, utrzymuje figurę, podtrzymuje piersi, daje oparcie kolumnie piersiowej, nie wywiera ucisku na narządy wewnętrzne, nie tamuje ani ruchu, ani obiegu krwi, więc może być noszony bez ujemy dla zdrowia, a z pożytkiem dla estetyki.

J. Malinowska.



Odpowiedzi Redakcji.

Wdzięcznej prenumeratorce. Przepis i sposób postępowania były podane w poprzednich numerach.

„Maryannie“. W zimie — wełna, w lecie — jedwab.

Warszawiance. 1) Nieszkodliwe. 2) Są; wzmiankowaliśmy o tem niejednokrotnie. 3) Środków jest kilka; należy leczyć *przyczynę*.

P. H. B. z Kielc. 1) W tym przypadku preparat ten odda dobre usługi. 2) Należy zbadać *przyczynę* tej przypadłości. 3) Częste mycie w ciepłej wodzie. 4) Przepisy na pomadki do warg były podane w jednym z poprzednich numerów. 5) Masażem. 6) Krem lanolinowy. Przepisy były podawane niejednokrotnie. 7) Nieszkodliwe. 8) We wszystkich perfumeryjach. 9) Może.

„Fonsowemu makowi“. 1) Oliwa jest zbyteczna. 2) Nie wywiera szkodliwego wpływu. 3) Puder ten jest nie szkodliwy. 4) Napiszemy wkrótce. 5) Preparat dobry.

Śniadej brunetce. Należy ściśle zastosować się do odnośnych rad i wskazówek, podawanych niejednokrotnie w „Kosmetyce“.

Czarnej peretce. 1) Nie jest szkodliwy. 2) Czy były i jakie mianowicie stosowane farby do włosów?

3) Pielęgnowanie staranne.

4) Masaż. 5) Raz dziennie.

6) Czysta letnia woda.

Prenumeratorce N. N. 1) Mydło alkaliczne № II. 2) Elektroliza.

Życzliwej prenumeratorce B. B. 1) Nie jest szkodliwy. 2) Zawierają arszenik. W niektórych przypadkach są skuteczne. 3) Kuracja tuczenia (Mastkur), gimnastyka, dużo świeżego powietrza.

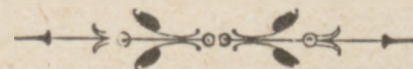
Prenumeratorce. 1) Pierwsze można stosować — drugie jest szkodliwe. 2) Masaż. 3) Można.

P. Antoninie. Skóra łuszcząca się i pokryta liszajami nie znosi ani gliceryny ani spirytusu mydlanego. Należy zostawić na twarzy przez noc olejek migdałowy, a rano zmyć twarz ciepłą wodą i mydłem alkalicznym № II.



Od Administracji.

Z powodu kończącego się kwartału uprzejmie prosimy Sz. Prenumeratorów o *wczesne nadsyłanie przedpłaty na czas dalszy, od tego bowiem zależy prawidłowa ekspedycja pisma.*





orginalna wielkość.



wywabiający plamy ołówek.

PRECZ PLAMY!

Szczoteczka z marką „czarna głowa“ wywabia zadziwiająco prędko wszelakie plamy, jak to: z piwa, tłuszczu, błota, farb, smarowideł i. t. p., nie niszcząc materji. Do otrzymania we wszystkich aptekach, składach aptecznych i galanterijnych po cenie 20 kop. za sztukę. Jedyny Fabrykant: Hans Schwarzkopf, Berlin-Charlottenburg 2.

Shampoo Américain

„SANADERMA“

Najtańszy środek do mycia głowy, niszczy łupież, zapobiega wypadaniu włosów, nadaje miękkość i puszystość.

Cena paczki tylko 20 groszy.

Sprzedaż w Składach Aptecznych, Aptekach i Perfumerjach.

Wyłączny Reprezentant:

T. Łastowiecki-Chmielna 112.

Szanowne Panie!

Obdarzcie Waszemu zaufaniem niniejszą reklamę, zwiędzcie nasz skład fabryczny, a przekonacie się, że niżej wymienione zalety są prawdziwe, bez najmniejszej przesady. Tylko Antigorset platinum czyni figurę estetyczną, nie działając szkodliwie na organizm, nie tamując obiegu krwi i oddechu.

Tylko Antigorset platinum można swobodnie przez cały dzień nosić, gdyż nie wywiera najmniejszego ucisku na narządy i pozostawia zupełną swobodę ruchów.

Tylko Antigorset platinum jest wyrobiony z miękkiej i mocnej tkaniny i platinek, w rodzaju włosiennicy, nie łamiących się nigdy; może być prany jak zwykła bielizna, gdyż platinki dają się natychmiast wyjąć i wstawić, a przyrząd nie wymaga specjalistki do naprawy.

Tylko Antigorset platinum może być noszony przez wszystkie bez wyjątku damy, gdyż przez odpowiedni krój daje się do wszystkich figur zastosować.

Tylko Antigorset platinum jest uznany przez wielu profesorów i lekarzy za nieszkodliwy dla zdrowia i polecany przez damy inteligentne z wyższych sfer towarzyskich.

Tylko Antigorset platinum zdobył sobie w krótkim czasie dziesiątki tysięcy listów dziękczynnych.

Tylko Antigorset platinum jest dostępny dla klienteli ze wszystkich warstw, gdyż może być noszony przez kilka lat bez naprawy, a cena jego jest bardzo umiarkowana.

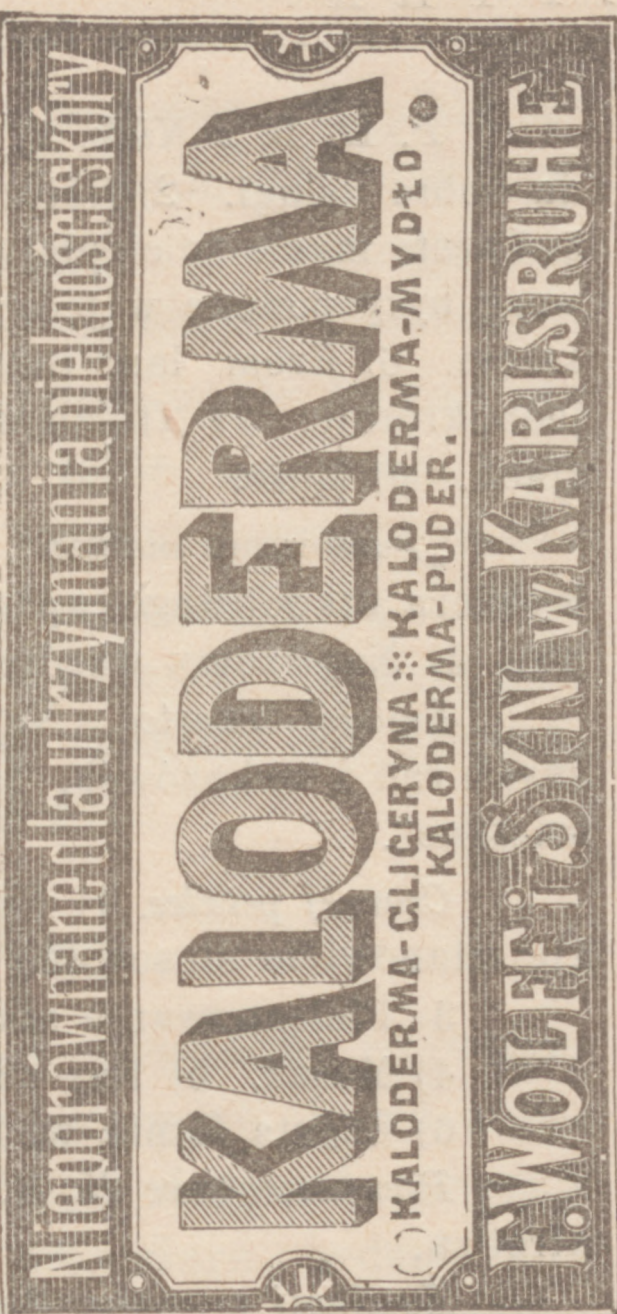
Jednocześnie polecamy Antigorsety naszych innych systemów higienicznych oraz: napierśniki, nabiodrniki, pasy popołogowe, brzuszne, i menstruacyjne oraz szelki do prostego trzymania się.

„Antigorset Hygiena“ w Warszawie Senatorska 32 vis-à-vis Kościoła Ś-go Antoniego.
Telefon № 83.91.

Cenniki ilustrowane wysyłamy gratis i franco.



Najwyższanagroda na Wystawie Wszechświatowej w S. Louis 1904 r.



Migrenę i silne bóle głowy

usuwają natychmiast i wzmacniają ustrój nerwowy

Pastyłki D-ra Lauterbacha w Paryżu.

Cena pudełka rb. 1;— 1/2 pudełka 55 kop.

Żądać w aptekach i składach aptecznych. Zamiejscowym wysłać się za zaliczeniem. Sprzedają hurtowa w składach firmy „Ludwik Spiess i Syn“ oraz Tow. Akc. „Henryk Welt“.

Reprezentant na Królestwo i Cesarstwo

A. KIRSZROT, Warszawa, Karmelicka 13, tel. 191,58

Żądajcie tylko „NATURALIS“ firmy JULES PELLETIER PARIS

Jedyna nieszkodliwa farba do włosów niezawierająca łopisu.

„NATURALIS“ płyn do włosów absolutnie nieszkodliwy, który daje wszystkie naturalne kolory i wysycha w przeciągu 10-ciu minut.

Uzyskany kolor zostaje dłuższy czas w jednym i tym samym stanie. „Naturalis“ sprzedaje się we wszystkich aptekach, składach aptecznych, perfumerjach oraz fryzjerskich zakładach.

Sprzedają hurtowa: Ludwik Spiess i Syn, Pl. Teatr., Henryk Welt, Przejazd, Stanisław Steini S-ka, Marszałkowska 100. Tel. 184.63.



Od kaszlu i chrypki

zalecają lekarze

Fay'a prawdziwe Sodeńskie mineralne pastylki.

Cena pudełka 70 kop. Do nabycia we wszystkich aptekach i składach aptecznych. Żądać wyraźnie zielonych pudełek z objaśnieniami w jęz. polskim i rosyjskim.

Le Zodor

T-wa PASTERIN w Paryżu.

FORMALDEHYD--ŚRODEK ANTY-SEPTYCZNY

niszczący mikroby (tuberkuloza, dżyfteryt, cholera, szkarlatyna, odra, ospa, tyfus).

Najlepszy do Dezynfekcyi

mieszkań i fabryk, szpitali, stajen, klozetów, zlewów i kanalizacyi, a także lokali zarażonych.

ŚRODEK OCHRONNY do mycia twarzy, rąk, do dezynfekcyi odzieży, mebli, naczyń i t. p.

NATYCHMIAST

Usuwa wszelki odór.

Nie jadowity, nie gryzący, nie rozdrażniający skóry; zapach przyjemny, trwałosc.

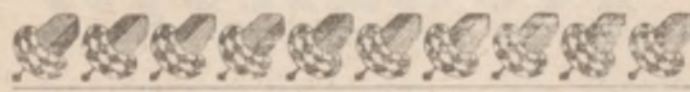
Skład Główny

A. SIOU i S-ka

Warszawa, Marszałkowska 116.

Na 5 wiader
Rb. 1.

Na 10 wiader
Rub. 1,80



Warszawskie Laboratorium Chemiczne

poleca znanej dobroci:

Krem ogórkowy tubka 50 kop., słoik 40 k., mydło ogórkowe sztuka 30 k., krem lanolinowy w tubkach 20 k., pastę do emaliowania paznokci, mydła toaletowe w rozmaitych cenach.

Dostać można

w magazynach własnych w Warszawie:

1) Róg Miodowej i Senatorskiej, 2) Nowy Świat 45, 3) Róg Królewskiej i Granicznej, 4) Marszałkowska 125, 5) Marszałkowska 89 (róg Wspólnej), 6) Marszałkowska 63 (róg Pięknej).

